

スタッフ紹介

施設長

藤井

ケアマネージャ様への連携やご利用者の意見に耳を傾け、改善やより良い施設を追求し、ご利用者が楽しんで来れる施設を目指していきます



機能訓練指導員

村松

(柔道整復師)

長年、柔道整復師として体に携わる仕事をやっております。ご利用者の日常生活のケアのやり方、ストレッチ、歩行能力改善のプランを立てて、コミュニケーションを取りながら楽しい施設に行きたいと思っております。宜しくお願い致します。楽しんで来れる施設を目指していきます。

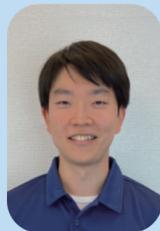


生活相談員

桑田

(柔道整復師)

ご利用者のより良い生活のために相談受付やよりよい生活をサポートに努めていきます。楽しんで来れる施設を目指していきます！



施設の様子



送迎あり! **無料体験実施中!!**

~無料体験の流れ~

- ① ご自宅までお迎え
- ② ヒラックス本牧 施設到着
- ③ ヒアリング
- ④ ボディケア体験
- ⑤ 施設内見学
- ⑥ ご自宅までお送り

参加者にはプレゼントがございます!

送迎範囲について

横浜市中区
元町、新山下、山手町、諏訪町、妙香寺台、麦田町、上野町、千代崎町、北方町、小港町、本郷町、本牧町、錦町、本牧ふ頭、本牧原、本牧宮原、和田山、本牧十二天、本牧緑ヶ丘、本牧満坂、本牧荒井、本牧和田、本牧三之谷、本牧大里町、本牧元町、豊浦町、本牧間門、柏葉、かもめ町、鷺山、竹之丸、大和町、立野、西之谷町、山元町、仲尾台、滝之上、矢口台、豆口台、池袋、根岸台、根岸旭台、根岸加曽台、根岸町、千鳥町

横浜市磯子区
東町、西町

その他
随時ご相談ください!



施設情報

事業所名	ヒラックス本牧	要介護の方 種別: 地域密着型通所介護
事業所番号	1490400494	個別機能訓練加算Ⅰ(口)、 個別機能訓練加算Ⅱ、口腔機能向上加算Ⅱ(希望者)
所在地	〒231-0824 神奈川県横浜市中区三之谷21-3 萩原ビル1階	要支援の方 種別: 通所型独自サービス
T E L	045-264-6250	口腔機能向上加算Ⅱ(希望者)
F A X	045-264-6250	◎処遇改善加算は下記の通りです。
営業時間	8時30分~17時30分	介護職員処遇改善加算Ⅱ
営業日	月曜~金曜(祝日除く)	
提供時間	1単位目 9:00~12:00 2単位目 14:00~17:00	

無料体験のお申し込み、ご相談はお気軽にご連絡ください。

045-264-6250 月曜~金曜(祝日除く) 8時30分~17時30分

2025年4月 ご利用者様・事業者様向け資料



リハビリ型デイサービス

ヒラックス本牧

健康寿命を延ばすカギは“歩く力”!

「歩くこと」を大切にした
リハビリ型デイサービスです!



ヒラックス
紹介動画



リアルタイム
定員状況



「歩く力」を維持・向上!

当施設の3つのアプローチ

当施設では、「歩く力」を鍛えることが健康寿命を延ばすカギだと考えています。

無理なく、効率的に歩行能力を向上させるために、

科学的根拠に基づいた3つのアプローチでサポートします。

下肢筋力の強化

歩くための筋肉を
しっかり鍛える



歩くために必要なのは、「支える力」と「踏ん張る力」。

太もも・ふくらはぎ・お尻など、歩行に重要な筋肉を重点的に鍛えます。



整体施術

痛み、しびれの改善、
関節可動域UP



国家資格を持ったスタッフが、手技ケアやストレッチを通じて、関節の動きや筋肉の柔軟性を高めます。

日常の姿勢指導

骨盤の歪み、肉の張りの
改善、痛みや痺れを軽減



AI姿勢解析を導入し、客観的なデータで確認できます。

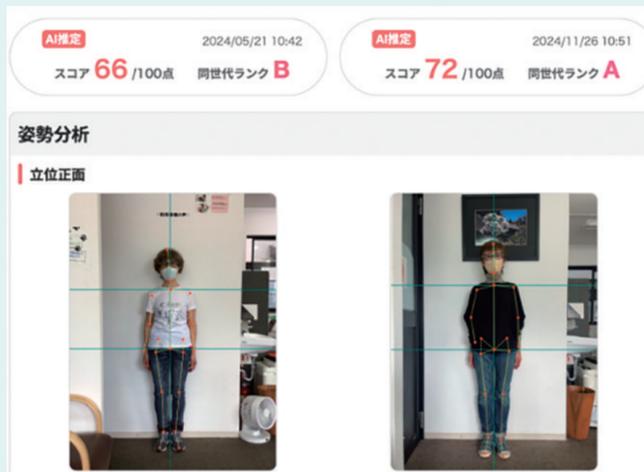
姿勢が変わると、歩行も変わる!

改善例 K様(80代)

★骨盤の歪みが改善され、
バランスよく歩けるように!

★筋肉の緊張が減り、
痛み・しびれが軽減!

★筋力アップにより、足が
しっかり上がるように!



ご利用者様の声

以前は歩くとふらついて、転びそうになることもあったけど、今ではしっかり踏ん張れるようになって、転ぶ心配が減りました。最近は自宅から公共交通機関を使って、横浜の高島屋へ買い物に行けるようになり外出するのも楽しくなりました!友人からも歩く姿勢が良くなったねと言われます。いつもありがとうございます!



K様(80代)

ヒラックスアンケート調査結果(2024年12月)

職員に好感が持てますか?



当施設に通って歩行能力の維持・向上ができていますか?



整体施術に満足していますか?



ヒラックスの1日の流れ

ご自宅までお迎え



1 バイタルチェック



血圧、体温等を確認し運動が可能かどうか判断します。

3 機能訓練



下肢筋力のトレーニングを中心にを取り入れております。自重を使ったものなので、無理のない範囲で行えます。

5 トレーニングマシン



下肢筋力を増強できるマシンを中心に、複数台をご用意させていただいております。無理のない範囲で使用してください。

7 口腔機能訓練



誤嚥性肺炎や口腔内の機能低下を防ぐことができる体操を行います。

2 準備体操



怪我予防のための準備体操を行います。

4 整体施術



お一人10~15分ボディケアやストレッチを行います。

6 椅子に座った運動



脳を使った運動やボール体操、太極拳など行います。(自由参加です)

8 休憩



脳トレやご利用者様同士お話できる時間となります。おやつもお出ししております。

ご自宅までお送り

このような方は是非ご利用ください!



- ✓ 歩行に不安がある
- ✓ きつい運動はしたくないけど歩行能力は維持したい
- ✓ どこかに痛みや痺れがある
- ✓ 運動不足
- ✓ 誰かとお話ししたり、楽しく過ごしたい